

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота

на тему: «Фізкультурно-оздоровчі заняття з дітьми середнього
шкільного віку»

виконав:

студент VI курсу 61 групи

ОКР «магістр» денної форми навчання

Спеціальність 8.01020101 «Фізичне виховання*»

Опанчук Денис Русланович

Науковий керівник:

Кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання

Вовченко І.І.

Рецензент:

Декан факультету фізичного виховання
і спорту, кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання

Кутек Т.Б.

Рецензент:

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного
виховання Житомирського
технологічного університету

Петренко І.І.

Житомир 2014

ВСТУП

Актуальність дослідження. Наукова проблема дослідження здоров'я підростаючого покоління України пов'язана перш за все, із вивченням тенденцій щодо зниження рівня здоров'я дітей і підлітків нашої країни, виявленням різних соціальних та мікросоціальних змін, погіршенням стану генофонду нації. Все це обумовлює необхідність пошуку і аналізу існуючих проблем фізичного розвитку дітей та підлітків, визначення показників, які впливають на формування здорового покоління.

Актуальність теми дослідження визначається необхідністю проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми середнього шкільного віку для підвищення рівня рухової активності та покращення здоров'я.

Мета роботи: визначення ефективності методик проведення фізкультурно-оздоровчих занять зі школярами 5-7 класів.

Розділ 1. Особливості фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку

1.1. Здоров'я дітей та рухова активність дітей середнього шкільного віку

На жаль, в нашій країні спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей. Особливо багато уваги даній проблемі приділяється в роботах провідних науковців. Так, у дослідженнях В.Ю. Альбицького запропоновано комплекс факторів, що впливають на стан здоров'я школярів. З даного комплексу факторів можна виділити три основні групи: біологічні, екологічні та соціально-економічні фактори. До групи біологічних факторів відносяться, насамперед, несприятлива спадковість та аномалії розвитку. Відомо, що такі розповсюджені захворювання, як плоскостопість, міопія, сколіотична постава і безпосередньо сколіоз мають виражену спадкову бумовленість[1].

Такі науковці як Абрамов М.С., Рибалко А. І. вказують на соціально-економічні чинники, які негативно впливають на стан здоров'я дітей і підлітків, підкреслюючи, що провідними серед них є гіпокінезія, неадекватне харчування, перевантаження школярів внаслідок напруженого навчання у школі, довготривале перебування за комп'ютером і телевізором, недотримання режиму сну, недостатній час перебування на свіжому повітрі, відсутність навичок загартовування організму, шкідливі звички.

Як зазначає І.Д. Бех [5], застосування на уроках фізичної культури підходів щодо формування в учнів морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, зміцнення здоров'я дозволяють визначити найкращі шляхи впливу на мотиваційну-потребну сферу учнів з метою активного впровадження здорового способу життя як важливої соціальної умови організації життєдіяльності.

Орієнтація на здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичною культурою і спортом, формуються значною мірою в дитячому та підлітковому віці. Можливість вибору спортивної спеціалізації на основі особистої зацікавленості підлітків, конкуренція і змагання на заняттях

можуть бути тими чинниками, які підвищують інтерес до фізичної культури, а також сприяють формуванню цілеспрямованості до занять фізичною культурою і спортом [24].

Розділ 2. Методи і організація дослідження

2.1. Методи дослідження

Аналіз науково-методичної літератури

Анкетування

Педагогічне тестування

Методи математичної статистики.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 2013 – 2014 року в загальноосвітній школі №8 міста Житомира і умовно поділено на три етапи.

На першому етапі були проаналізовані літературні джерела за темою дослідження. Вивчалася література по віковому розвитку і методах розвитку рухових якостей у дітей середнього шкільного віку, педагогічний контроль за розвитком рухових якостей. Були визначені: тема дослідження, її актуальність, мету і завдання дослідження, проаналізовано літературні джерела за темою дослідження. Проведено вибір методів дослідження і оволодіння ними в ході практичної діяльності при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять.

Розділ 3. Результати власних досліджень

3.2. Оцінка фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку

Висновки

3. Результати дослідження стану фізичної підготовленості учнів середніх класів виявили, рівень розвитку швидкості: 17% учнів, які мають високий рівень, 17% достатній рівень, 36% середній рівень, 31% низький рівень; рівень розвитку швидкісно-силових здібностей: 22% учнів, які мають високий рівень, 39% достатній рівень, 31% середній рівень, 8% низький рівень; рівень розвитку спритності: 28% учнів, які мають високий рівень, 17% достатній рівень, 28% середній рівень, 25% низький рівень; рівень розвитку гнучкості: 31%учнів, які мають високий рівень, 31% достатній рівень, 25 середній рівень, 14 низький рівень.

Анотація.Опанчук Д.Р. Фізкультурно-оздоровчі заняття з дітьми середнього шкільного віку. У роботі представлено рівень фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку. Розроблені практичні рекомендації до проведення фізкультурно-оздоровчих занять враховуючи їх мотиви та інтереси.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі заняття, діти середнього шкільного віку, рівень фізичної підготовленості.

Аннотация.Опанчук Д.Р. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми среднего школьного возраста. В работе представлено уровень физической готовности детей среднего школьного возраста. разработаны практические рекомендации к проведению физкультурно-оздоровительных занятий, учитывая их мотивы и интересы.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия, дети среднего школьного возраста, уровень физической подготовленности.

Annotation.Opanchuk D.R. Health-improving classes with children of middle school age. The paper deals with the level of physical training with children of middle school age. Practical recommendations are worked out for conducting health-improving classes taking into consideration the interests and motives of children of middle school age.

Key words: health-improving classes, children of middle school age, level of physical training.

